

أثر برنامج تربوي في خفض الإغما الزائد لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل

د. صبيحة ياسر مكطوف ، محمد سعيد نوري

استاذ مساعد ، جامعة الموصل ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية

باحث ، جامعة الموصل ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، قسم العلوم التربوية والنفسية

استلام البحث: 16/06/2024 مراجعة البحث: 13/08/2024 قبول البحث: 25/08/2024

ملخص الدراسة :

يهدف البحث التعرف على اثر برنامج تربوي في خفض الإغما الزائد لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل ولأجل تحقيق هدف البحث تم وضع الفرضية الاتية :- لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات خفض الإغما الزائد في التطبيقين القبلي البعدي لمقياس الإغما الزائد للمجموعة التجريبية وفقا لدرجات كل مجال على حدى والدرجة الكلية. وشملت عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) (83) طالبا وطالبة موزعين على اربع مجموعات تجريبية وضابطة ، اذ تكونت المجموعة التجريبية الذكور من (22) طالبا ، بينما تكونت المجموعة الضابطة الذكور فتكونت من (19) طالبا ، وتكونت المجموعة التجريبية الإناث من (23) طالبة اما المجموعة الضابطة الإناث (19) طالبة في مدينة الموصل ، بعد التحقق من مؤشرات التكافؤ في عدد من المتغيرات (مستوى اداء الطلاب على مقياس الإغما الزائد ، العمر الزمني للطلبة ، مستوى تحصيل الوالدين ، الجنس ، عدد أفراد الاسرة)، وصمم الباحثان برنامجاً بواقع (16) جلسة وبالاغما على نظرية ارون بيك (Aaron Beck) في تفسيره للإغما الزائد. ولتحقيق هدف البحث ، فقد قام الباحث ببناء مقياس الإغما الزائد والذي تكون بصيغته النهائية المقياس من (46) فقرة ذات (5) بدائل هي (تطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تطبق علي بدرجة كبيرة ، تطبق علي بدرجة متوسطة ، تطبق علي بدرجة قليلة ، تطبق علي بدرجة قليلة جداً)، توزعت على ثلاثة مجالات هم : (المعتقدات المركزية ، المعتقدات الوسطى ، الافكار التلقائية) وبعد التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء فضلاً عن الثبات الذي أستخرج بطريقة إعادة الاختبار والبالغ (0.82) وطريقة ألفا كرونباخ والبالغ (0.84)، كما تم بناء البرنامج بعد التحقق من صدقه الظاهري ، وعولجت البيانات احصائياً بأستعمال (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اختبار مربع كاي ، معامل الارتباط بيرسون ، معادلة ألفا - كرونباخ ، الاختبار التائي لعينتين مرتبطتين ، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط ، اختبار تحليل التباين التائي بتفاعل، حجم الاثر) وظهرت النتائج :- يوجد فرق ذو دلالة احصائية في متوسط درجات مستوى الإغما الزائد ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي سواء على مستوى المجال او الدرجة الكلية.

الكلمات المفتاحية: الإغما - الزائد - طلبة - المرحلة - الإعدادية.

Abstract

The research aims to identify the effect of an educational program in reducing excessive generalization among middle school students in the city of Mosul. In order to achieve the research goal, the following hypothesis was developed: There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the average scores for reducing overgeneralization in the two pre-post applications of the overgeneralization scale for the experimental group according to the scores of each field separately and the total score. The basic research sample (experimental and control) included (83) male and female students distributed into four experimental and control groups. The male experimental group consisted of (22) students, while the male control group consisted of (19) students, and the female experimental group consisted of (23) female student, while the control group was female (19) students in the city of Mosul, after verifying the parity indicators in a number of variables (the level of students' performance on the overgeneralization scale, the chronological age of the students, the level of parents' achievement, gender, and the number of family members). he researchers designed a program with (16) sessions, based on Aaron Beck's theory in explaining overgeneralization. To achieve the goal of the research, the researcher built the overgeneralization scale, which in its final form consists of (46) items with (5) alternatives, which are (applies to me to a very great extent, applies to me to a great extent, applies to me to a moderate degree, applies to me to a small degree, applies To a very small degree), it was distributed into three areas: (central beliefs, central beliefs, automatic thoughts) and after verifying the apparent validity and construct validity, as well as the reliability that was extracted by the test-retest method (0.82) and the Alpha-Cronbach method (0.84). The program was also built after verifying its apparent validity, and the data was treated statistically using (t-test for two independent samples, chi-square test, Pearson correlation coefficient, alpha-Cronbach equation, t-test for two related samples, t-test for the significance of the correlation coefficient, two-way analysis of variance test, effect size) and the results showed: There is a statistically significant difference in the average scores of the over-general level in favor of the experimental group in the post-test, whether at the field level or the total score.

Keywords: uncles - extra uncles - students - middle school

المقدمة :

شهدت السنوات الاخيرة ازدياداً واضحاً في عدد حالات الاضطراب النفسي وقد تكون واضحة في البلدان التي فيها عدم الاستقرار الامني والاقتصادي والاجتماعي ، والتي تؤثر على شخصية الفرد ودوره بالمجتمع والشعور بعدم الثقة مما يؤدي بدوره الى إضعاف نشاط الفرد وقلة علاقاته الاجتماعية بسبب خوفهم ورفضهم من قبل المحيطين بهم ، وتسيطر على حياتهم افكاراً غير المنطقية والتي اطلق عليها ارون بيك بمصطلح (التشوّهات المعرفية) (Beck, 1976: p27).

ان الظروف الحياتية الصعبة والمريّة وغير الطبيعية الناتجة عن الحروب والتهجير.... الخ ، جميعها تترك أثراً بالغاً في نفوس الأفراد ، وتحدث تصدعاً في قيمهم وعاداتهم وتقاليدهم وشخصياتهم مما تؤدي بهم الى إعتناق أفكاراً غير طبيعية ومن ثم الى أزمات نفسية ، وهنا تكون حياة الفرد خالية من المتعة وملئمة بالعقبات التي لا يمكن تجاوزها لتحقيق اهدافه ، ويعتقد ان المشكلات التي يعاني منها سوف تستمر الى اجل غير مسمى وبأن المستقبل لن يجلب له سوى المتاعب والمزيد من المشقة ، ويتوقع بأن جهوده لحل المشكلات سوف تنتهي بالفشل كما يشعر بانخفاض في مستوى نشاطه تجاه الآخرين من حوله. (Kaplan & Sadock's, 2009: p49)

تعد المعرفة وسيلة الفرد للوصول الى حقائق الأشياء وتتضمن كل ما يدور من أفكار وتصورات حول نفسه والآخرين ، وتعد هذه المعرفة الأساس في سلوكه فاذا كانت الأفكار غير منطقية او مبالغ بها سيكون سلوكه غير متوازن وغير سليم لان الأفكار غير العقلانية تعمل كقوى داخلية تركز على الاحداث السلبية وتوصل الفرد الى استنتاج مبني على معتقدات خاطئة. (الفرحاتي ، ١٩٩٧ : ١١٥)

كما يرى ارون بيك أن التعرض للضغوط النفسية المتكررة لها تأثيرات على أفكار ومعتقدات الفرد تجعل من تفكيره جامداً ويصدر احكاماً مطلقة يسيطر عليها الإعمام الزائد (فرط التعميم) وتصبح المعتقدات الاساس للفرد بشكل كبير ، ومشكلة التشوّهات المعرفية التي تتضمن الإعمام الزائد تكمن في ان الفرد يشوه الواقع بالاعتماد على اقتراحات خاطئة تنشأ من التعلم الخاطئ في إحدى مراحل النمو المعرفي لديه ، مما يجعل الفرد يتبنى رؤية وأساليب تفكير متشائمة سلبية لنفسه وللآخرين مما تجعله يقسو على نفسه (Beck, 1995: p83). ويعد الإعمام الزائد من اسباب التفكير الخاطئ غير الفعال الذي يشير الى المبالغة في أهمية الأحداث السلبية ، والتغاضي عما يحدث في الموقف من إيجابيات ، حيث يدفع الفرد الى أن يستبقي السلبيات ، ويتجاهل الإيجابيات في الكثير من مواقف الحياة. (Barriga , & Gibbs:2000، p36)

ويمثل الميل الى الإعمام الزائد من العوامل التي تؤدي الى كثير من الأمراض النفسية والاجتماعية مثل التعصب والتطرف في الافكار ، وقد يكون الإعمام غير صحيح لخبرة او تجربة سيئة مع احد افراد هذه الجماعة ، ومن الأمثلة على الإعمام الزائد ، ان هنالك رجلاً لديه تجربه مؤلمة مع امرأة وانها امرأة سيئة فانه سوف يردد عبارة "لا تثق بالنساء" وكذلك الامر عند يحدث مع النساء ايضاً ، وهذه الإعمامات الخاطئة تعد مؤشراً لظهور سوء التوافق مع الذات والآخرين وتعد من العوامل التي تسهم في الاكتئاب والخوف المرضي. (إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٣٠٨ - ٣٠٩)

ووجد Beck أن بعض الأفراد لديهم تيارات من الأفكار المشوهة والسلبية التي يبدو أنها تظهر تلقائياً وبلا جهد . أطلق على هذه الأفكار مصطلح الأفكار الأتوماتيكية ، واكتشف أن محتواها ينقسم على ثلاث فئات ، أفكار سلبية عن الذات ، وعن العالم ، وعن المستقبل ، كما تتفاعل هذه العناصر الثلاثة ، وتتداخل فيما بينهما مما يؤدي إلى ضعف في الإدراك ، والذاكرة، وصعوبة حل المشكلات وإذا كان الإعمام الزائد هو الذي يسيطر على تفكير الفرد فانه يسهم في مشاعر القلق والاكتئاب، ويركز ارون بيك على المراحل الأولى في حياة الطفل التي تؤدي فيما بعد دوراً في تلقي الأفكار الآلية او التلقائية للإعمام الزائد الذي يكتسب عن طريق التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة فيصبح لدى الفرد فلسفة ورؤية سلبية يعتنقها في تفسير الأحداث المستقبلية . (Beck, 1976:p45)

فمن ملاحظة الباحثان واثاء مسيرته التعليمية وتجربته الشخصية كمرشد تربوي وجد ان هناك الكثير من الإعمامات في محيط المجتمع عموماً ومجتمع الطلبة في المرحلة الاعدادية بشكل خاص مثل تبني فكرة ان طلبة الفرع العلمي هم الانكى من الفرع الادبي ، والطلبة الذين ينحدرون من عوائل ذات مستوى دراسي عالي هم بالضرورة سوف يتفوقون ايضاً بمسيرتهم الدراسية والكثير من الإعمامات التي بها يقرر مصير مستقبل الطالب فهي لا تمت للواقع او المنطق بصلة . لذلك تمثلت مشكلة البحث في التساؤلين ادناه :-

- ما مستوى الاعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل ؟
- هل يوجد حاجة ماسة لبناء وتطبيق برنامج لخفض الاعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل ؟

ثانياً :- أهمية البحث The Importance the Research

تمثل المرحلة الاعدادية مرحلة مهمة لأنها تقابل مرحلة نفسية وتغير في جوانب النمو ولأنها تتزامن مع مرحلة المراهقة ، وفيها يتخذ الطلاب قرارات بشأن نوع التعليم الذي يرغبون به ، وايضاً انها تمثل مرحلة تهيئة الطلبة لمجتمع الجامعة حيث يمر الطلبة بمرحلة تتطلب تحقيق الكفاءة والتخطيط للمستقبل المهني والدراسي ويمثل نجاح الطالب في مواجهة هذه التحديات تأهله للعيش في حياة منظمة وإيجابية ، اما اذا اخفق الطالب في مواجهتها فهذا يؤثر بشكل سلبي على نظرته لنفسه والعالم والمستقبل ويتبنى معتقد سلبي عن حياته. (خليفة ، ٢٠٠٠ : ٢٥٥)

حتى يتعلم الفرد كيف يتعامل مع المشاكل والضغط بطريقة صحيحة فإنه يحتاج الى المعرفة لكي يفكر ، لان التفكير ببساطة هو استخدام المعرفة السابقة لمواجهة متطلبات الحياة لكن في بعض الأحيان نجد كثير من الافراد يمتلكون المعرفة لكنهم لا يجيدون التفكير بطريقة سليمة ويعود ذلك الى عدم قدرتهم على استخدام مخزونهم المعرفي بشكل جيد . (الحارثي ١٧ : ١٩٩٩ ،) ويعد تعليم الطلبة أساليب ومهارات التفكير من الأهداف المهمة للعملية التعليمية في المدرسة حيث ان تعلم الطلبة على التفكير يساعدهم في مواكبة التغيرات المعرفية الهائلة والتواصل مع العالم الذي يتسم بسرعة التغيير (Padilla, 1990:p46). فقد اهتم الكثير من العلماء والباحثين بالجانب التربوي للتفكير من خلال التجارب والأبحاث التي تهدف الى التوصل للطرق التي من الممكن أستعمالها لتحسين القدرة على التفكير بكل أشكاله ، لهذا فإن أساليب التفكير والتعليم يتم توظيفها لتجهيز المعلومات ومعالجتها . (جابر ، ١٩٧٩ : ١٨٧)

ويمر الأفراد بمواقف تتطلب منهم الدقة والحذر وقرارات تتطلب سرعة في التفكير وبديهة يعد العالم Beck هو من ابرز من وضع القواعد الأساس لتصحيح ومعالجة الأفكار الخاطئة للفرد ليتم بناء مجتمع حضاري ، وأشار إلى إن هذه الأفكار ومنها الإعمام الزائد هي نتيجة لافتراضات خاطئة ، وعندما يتم تصحيح هذه الافتراضات فإن سوف تصدر من الافراد سلوكيات ومشاعر متوازنة وبذلك تكون النتائج ايجابية نتيجة اعمام الخبرات الايجابية على جميع الجوانب الحياتية للفرد (Beck , 1967:p57) .

وأشار بيك (Beck, 1979) إلى أن الخبرات التي يكونها الفرد عن الأحداث تؤثر على انفعالاته فالفرد يفعل لأنه يتعرض للضغوطات النفسية من البيئة المحيطة مما ينتج مخططات واعتقادات معرفية مشوهة ويتوقف تغيير الطريقة التي يفكر بها تجاه تلك الأحداث من خلال دحض الأفكار السلبية التلقائية واستبدالها بأفكار إيجابية ومنطقية وجعله اكثر وعياً بافكاره مما يسهل الوصول ، الى التوازن النفسي الذي بدوره يساعد على توليد استجابات فعالة تجاه الضغوط النفسية والاحداث المزعجة (Beck ,1979:p 45) . كما ان مراعاة هذه الافكار المنطقية وتصحيح ما هو غير منطقي يسهم في القدرة على النهوض بالذات والتفكير الموضوعي والسوي في المواقف المختلفة . (شعفوط ، ٢٠١٩ : ٧)

وان تعديل المعتقدات الخاطئة للفرد تساعد على خفض حدة الانفعالات، وتقيم الذات تقيماً موضوعياً مما ينتج عنها مرونة في نمط التفكير الخاص بالفرد تدفعه الى تحقيق اهدافه . (الشناوي : ١٩٩٦ : 413) وعندما تكون المعتقدات إيجابية تخدم تطور الفرد وتؤدي بالتالي الى الشعور بالسعادة والإنتاجية وعندما تكون معتقداته سلبية ينتج عنها تفكير سلبي يظهر في سلوك الفرد وشعوره وانخفاض انتاجيته . (Wa:l,2006,p:144)

ومن خلال ماتقدم تبرز اهمية البحث الحالي فيما ياتي :

أ - الاهمية النظرية :

تنضج الاهمية النظرية في ما ياتي:

1. كون هذه الدراسة الاولى في حدود علم الباحث التي وضعت برنامجاً تربوياً لظاهرة الإعمام الزائد .
2. اهمية العينة فهم من طلبة المرحلة الاعدادية والعناية بهم للإفادة منهم في بناء مجتمع سليم .
3. تجنب الافكار غير الواقعية وتبني الافكار المنطقية والتي لها صلة في تحقيق الاهداف المستقبلية .
4. جذب انتباه المدرسين والمرشدين التربويين للأثار السلبية للإعمام الزائد وضرورة الاطلاع على اهم الحلول في البرنامج للحد من اثارها .
5. تسليط الضوء على الافكار التي يكتسبها الطلبة وعدم التسرع في اصدار الاحكام المطلقة واتخاذ القرارات .

ب - الاهمية التطبيقية :

1. يسهم البحث الحالي في رفد المكتبات بالمعرفة والقاء الضوء عليه كونه من المتغيرات الحديثة التي لا توجد دراسة تجريبية عراقية او عربية او اجنبية على حد علم الباحث .
2. نتائج البحث قد تساعد المعنيين من التربويين والمسؤولين على توجيه التعلم من خلال نظام تفكير الطلبة في تجنب الاعمام الزائد عليهم واثرا على مستقبلهم .
3. حاجة المكتبة العربية بصفة عامة و العراقية بصفة خاصة الى توفير مقياس لقياس الاعمام الزائد .
4. الحصول على تقديرات رقمية لدرجة الاعمام الزائد عند كل طالب والاستفادة في معرفة من عدم وجود الاعمام الزائد لدى عينة البحث .

ثالثاً : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي في التعرف على :-

اثر برنامج تربوي في خفض الإغماء الزائد لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل .

رابعاً : فرضيات البحث :-

في ضوء اهداف البحث صيغت الفرضية الاتية :

"لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات خفض الاعمام الزائد في التطبيقين القبلي البعدي لمقياس الاعمام الزائد للمجموعة التجريبية وفقاً لدرجات كل مجال على حدى والدرجة الكلية".

خامساً : حدود البحث

أ . الحدود الزمانية : العام الدراسي 2023 - 2024 الدراسة الصباحية .

ب . الحدود المكانية : طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل (المركز) .

ج الحدود البشرية : طلبة المرحلة الإعدادية من كلا الجنسين (الذكور والاناث) الصف الخامس الاعداي .

د . الحدود الموضوعية والمعرفية : اثر البرنامج التربوي ، الإغماء الزائد .

سادساً : تحديد المصطلحات :-

الإغماء الزائد Overgeneralization عرفه كل من :

1- (Beck , 1967) :

إعتناق الفرد لمعتقدات متطرفة بنيت على أثر حادث معين ثم ميل الفرد الى تطبيق هذه المعتقدات بشكل غير صحيح مبنية على حوادث ليست مُشابهة للحدث السابق مما يؤدي بالفرد الى تدمير ثقته بنفسه . ومنعه من تكوين علاقات ناجحة ، فضلاً عن الوقوف في طريق النجاح في جميع جوانب الحياة (Beck : 1967 ,p247).

2- (الراجح ، ٢٠٠٤) :

هو المبالغة في الاحداث السلبية والمشوهة وتجاهل ايجابيات الموقف ، وبذلك يقوم الفرد من تقليل شأن ادائه وقدراته (الراجح ، ٢٠٠٤ : ٨١).

التعريف النظري :

فقد تبنى الباحثان تعريف ارون بيك (Aaron Beck) سنة (1976) لان الباحثان اعتمدا على نظرية ارون بيك (Aaron Beck) .

اما التعريف الاجرائي للإغماء الزائد فهو :

" هو اعتناق الفرد لمعتقدات وافكار خاطئة ويتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته على فقرات مقياس الإغماء الزائد " .

أطار نظري ودراسات سابقة

النظريات التي فسرت الإغماء الزائد :

1- نظرية (Albert Ellis , 1955)

ان نظرية الافكار اللاعقلانية عند (ألبرت إليس) اضافة نظرية حول "التعميم الزائد" هي جزء من "العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني" (REBT)، وهو نوع من العلاج السلوكي المعرفي الذي طوره إليس في الخمسينيات من القرن العشرين. وان التعميم الزائد عند إليس هو نمط من التفكير السلبي الذي يحدث عندما يأخذ الشخص تجربة سلبية واحدة ويعممها على مواقف أخرى مماثلة أو على الحياة بشكل عام (ابو اسعد ، 2011، 45). ففي التعميم الزائد، يميل الأفراد إلى استخدام تعبيرات مثل "دائماً" أو "أبداً" عند وصف تجاربهم، مما يؤدي إلى رؤية مواقف الحياة بطريقة مشوهة وغير واقعية. على سبيل المثال، إذا فشل شخص ما في مهمة معينة، فقد يعتقد بشكل عام أنه سيفشل في جميع المهام المشابهة في المستقبل (الزاد ، 2008، 312).

ويعتقد (إليس) أن هذا النوع من التفكير يمكن أن يؤدي إلى مشاعر سلبية قوية مثل القلق والاكتئاب، ويعمل على مساعدة الأفراد على تحدي وتغيير هذه الأفكار غير المنطقية من خلال تقنيات معرفية وسلوكية ، الهدف من العلاج هو مساعدة الأشخاص على تبني أنماط تفكير أكثر واقعية وإيجابية، مما يمكن أن يحسن من صحتهم النفسية ويعزز قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية أكبر (الخواجة ، 2009، 276).

وأشار (Ellis) الى وجود نظام معين هو الذي يحكم افكار الفرد ومعتقداته حول نفسه وحول الآخرين والبيئة ، وعرض (Ellis) ان الإعمام الزائد هو أسلوب من أساليب الأفكار اللاعقلانية ويرى ان الفرد يعم النتائج بشكل زائد ولا يعتمد على التفكير الدقيق ويستند بذلك الى وجهات نظر وتقديرات فردية ، على سبيل المثال ، الطالب الذي فشل في اختبار فانه يحكم على نفسه انه لا يملك أساسا للنجاح . ويقرر (Ellis) ان التقدير الذاتي Self - Rating هو شكل من اشكال الإعمام الزائد حيث يؤثر نمط التفكير الخاطيء على التقدير الأداء الذاتي للفرد . (روبي : ٢٠١٤ : ١١٨)

ويرى (Ellis) ان طبيعه الانسان تتكون من جانبين ، الجانب الأول : العقلاني الذي يوجد لدى الفرد عندما يستطيع ان يفكر بشكل منطقي وسليم ، اما الجانب الثاني الذي يكون له دور في التفسيرات السلبية تجاه المثيرات فهو الجانب غير العقلاني وبما ان الفرد ليس مستجيباً فقط لما يحدث حوله وانما يفكر ويحلل المثيرات ويقوم في هذه العملية باعمام الخبرات الخاطئة وغير العقلانية وينتج من ذلك مشاكل وصعوبات في تعامله مع الآخرين . (Cory : 2000,p291-292).

النظرية المعرفية - آرون بيك (1967 , Aaron Beck - Cognitive theory)

صمم الدكتور بيك ونفذ عددا من التجارب لاختبار مفاهيم التحليل النفسي للاكتئاب. توقع تماما أن تثبت هذه البحوث صحة هذه المبادئ الاساسية ، وتفاعاً بأن نتائج البحوث كانت عكسية. هذه النتائج قادت الى البدء في البحث عن طرق أخرى لتصور الاكتئاب. (خليل:2006،45)

وبالعمل مع مرضى الاكتئاب ، وجد أنهم يعانون من تيارات أفكار سلبية التي يبدو أنها تظهر تلقائياً. أطلق حينها على هذه الأفكار مصطلح "الأفكار الأتوماتيكية"، واكتشف أن محتواها ينقسم إلى ثلاث فئات : أفكار سلبية عن انفسهم ، والعالم والمستقبل. وبدأ مساعدة المرضى بتحديد وتقييم هذه الأفكار ، ووجد انه بالقيام بذلك تمكن المرضى من التفكير بصورة اكثر واقعية، والذي دفعهم الى الشعور بعاطفة أفضل والتصرف بفاعلية أكبر .

ومنذ ذلك الوقت ، بحث الدكتور بيك وزملاءه في جميع انحاء العالم في فعالية هذا الشكل من العلاج النفسي في معالجة طائفة واسعة من الاضطرابات منها: الاكتئاب ، والاضطراب الوجداني الثنائي القطب ، واضطرابات الاكل ، وتعاطي المخدرات ، واضطرابات القلق ، واضطرابات الشخصية ، وكثير من المشاكل الطبية التي تحوي مكونات نفسية. حديثاً يتركز عمله على تطوير العلاج المعرفي لمرض الفصام ، واضطراب الشخصية الحدية ، وللمرضى الذين يكررون محاولات الانتحار (سويد : 2007،164).

ومن ضمن أنشطته العديدة، يشارك الدكتور بيك حالياً في عدد من الدراسات البحثية في بنسلفانيا، ويقوم بمناقشة (حالة) مرة كل اسبوعين في (معهد بيك) للأطباء المقيمين النفسيين ، وطلاب الدراسات العليا ، والمهنيين العاملين في مجال الصحة النفسية المتواجدون في المنطقة.

لقد أولى علم النفس المعاصر اهتماماً متزايداً للجانب المعرفي للظواهر النفسية ، فإذا كان لكلمة (الإدراك) معان متعددة ، يعني معالجة المعلومات في التفكير والتمثيل العقلي وإدراك الأحداث ، والتفكير المدفوع او الموجه ، مما يؤكد التوجه المعرفي الى الحاجة إلى فهم العمليات الوسيطة لدى الفرد ، التي تكون بين التحفيز الذي يتلقاه والاستجابة الواضحة التي تحدثها ، وتؤكد النظريات المعرفية على التمثيلات الداخلية ، لأن العديد من علماء النفس المعرفيين بقيادة Beck اكدوا على أهمية التفسيرات أو التقييمات المعرفية Cognitive appraisal للأفراد الذين يعبرون عن الموقف (أي معنى المنبهات) (الشكري ، ٢٠١٨ : ٥٦) .

تستند النظرية المعرفية عادة الى الافتراض الآتي : " ان الناس لا ينزعجون من الاحداث ، ولكن بسبب المعنى الذي يعطونه لهذه الاحداث " وفيما يخص ذات الشخص في المواقف المختلفة فان هذه المعاني والتفسيرات تكون مختلفة (السقا ، ٢٠٠٩ : ٣) .

وهذا لاحظ (Beck) ان بعض الافراد يدركون الأفكار بطريقة مبهمه غامضة وعلى الرغم من ان تفكيرهم مشوه ولا تتحكم فيه الإرادة والعواطف الا انه يبدو منطقياً تماماً لهم ، وهذه الأفكار التلقائية جزء من نظام الاتصال الداخلي مع الذات مثل (الاستنتاجات ، وتقييم الذات ، والتوقعات ، والاستدعاء) وتتجلى في تندي احترام الذات ونقد الذات والإعمامات المبالغ فيها للتجارب السيئة و الذكريات المؤلمة ، والعديد من هذه الأفكار تكون معقدة للغاية ولا علاقة لمحتواها بالموقف المثير الى حد ما (السنيدي ، ٢٠١٣ : ٢٤) .

وسار (Raimy , 1977) على نهج (Beak) فهو يرى ان المشاكل النفسية تعد محصلة المعتقدات او القناعات الخاطئة التي يتبناها الفرد بشكل غير موضوعي و قاسي حول ذاته مما يدفعه الى تبني سلوكيات غير عقلانية.

ويؤكد (Beck) أهمية تغير المعتقدات والأفكار السلبية للفرد وطور نظريته المعرفية بعيداً عن النظرية العقلانية لـ (Ellis) لكنهما تبادلا بعض الأفكار وقدر (Beck) المفاهيم الاساس في نظرية (Eills) التي ركزت على العوامل المعرفية بشكل أساس لتغير السلوكيات والمشاعر (نعيمه ، ٢٠١٩ : ٦٦٠) . يهتم المنظرون المعرفيون بالمشاعر والسلوكيات الشخصية التي تحددها أنماط إدراك الفرد وطبيعته الخاصة . فهم يرون ان التواصل الذاتي للفرد يتأثر إلى حد كبير بما يحدث داخله والمعتقدات الشخصية لها معنى خاص بالنسبة له. وأنه يستطيع اكتشافها والتعرف عليها بدلاً من تعليمها وتفسيرها من قبل معالج معرفي. ويهتم Beck بالأفكار الآلية او التلقائية التي تؤثر على عملية تفكيره وتؤدي إلى تكوين افتراضات خاطئة يسميها (التشويه المعرفي) (Corry, 2000:p302)

كما يؤكد المنظرون المعرفيون أيضاً على أن المشاكل النفسية تكون نتيجة عمليات التفكير غير المنطقية وغير التكيفية لأنهم يشيرون إلى ان هناك علاقة بين التصورات ، بما في ذلك المعتقدات والأفكار والعواطف والانفعالات ، لان افكار الفرد الخاطئة تؤدي الى انفعالات سلبية تجاه الافراد والاحداث وهذا يحدث بسبب سوء تأويل او تفسير الفرد للأمور بناء على المعتقدات والافكار الهدامة وغير المنطقية التي يتبناها (السامرائي ، ١٩٩٧ : ٢٠) .

وافترض (Beck) في انموذجة المعرفي في الإعدام الزائد ثلاثة مجالات هي (المعتقدات المركزية core Belief والمعتقدات الوسطى Intermediate Belief ، والأفكار التلقائية Automatic Thoughts) كما موضح في الشكل (1) . ووجد ان المعتقدات الداخلية اثناء موقف معين تؤثر على شعور الفرد ويعبر عن ذلك الشعور بأفكار آلية او تلقائية تخص الموقف وبدورها تؤثر على سلوكه وانفعالاته وبالنهاية تؤدي الى تغيير فسيولوجي وظيفي.

(Adams,2011:p124)

الشكل (1)

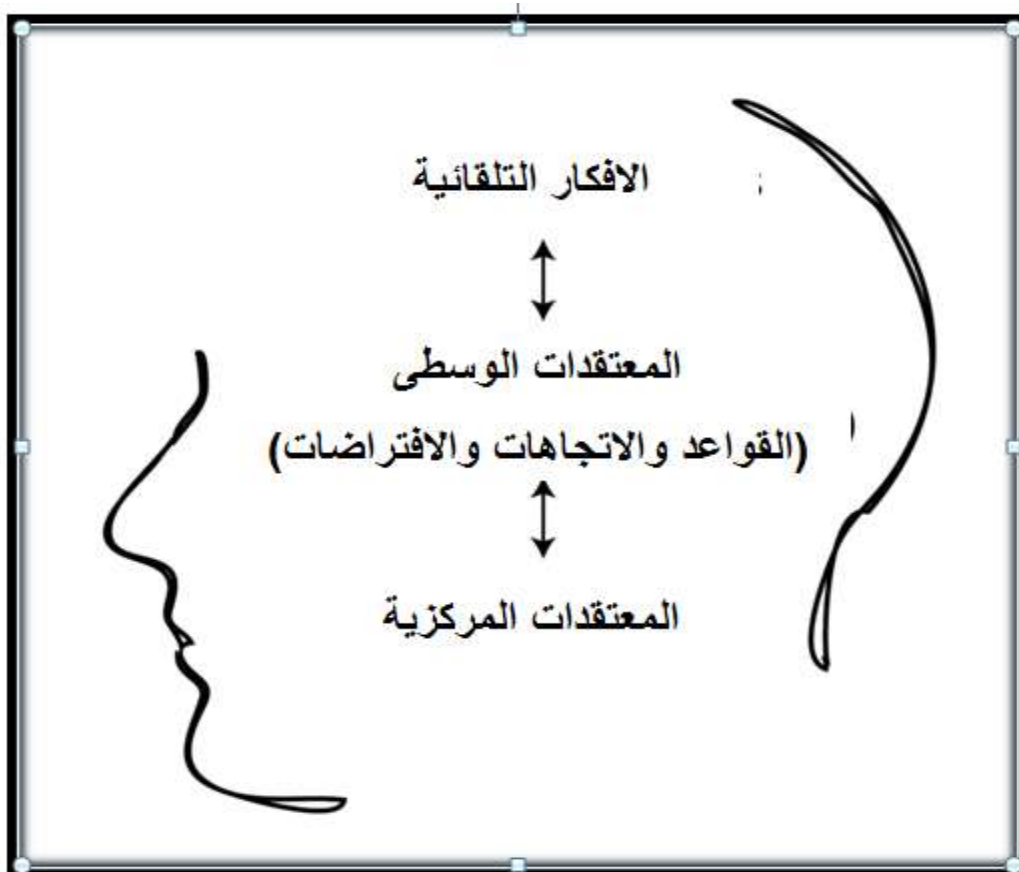
مجالات ارون بيك للإعدام
الزائد (مترجم من قبل
الباحثان)

وفي ما يأتي توضيحاً لمجالات
الانموذج المعرفي :

اولاً : المعتقدات المركزية
: Core Belief

وهي اكثر الأفكار مركزية عن
الذات و الآخرين والعالم من
حولنا ، ويشير بعض علماء
النفس اليها بالمخططات او
المنظومات المعرفية (وتتكون
من معتقدات سلبية وإيجابية.

(بيك ، ٢٠٠٧ : ٢٠٠)



وتتمو هذه المعتقدات في عملية التنشئة الاجتماعية واغلب الافراد لديهم معتقدات مركزية إيجابية في حياتهم لكن المعتقدات السلبية تظهر عند الضغوط النفسية والأزمات ، وهي عكس الأفكار الآلية ، ولاحظ بيك (Beck) ان المعتقدات المركزية هي مستوى جوهري للاعتقاد اما الأفكار الآلية فهي

تعتمد على المعرفة السطحية والمواقف والظروف التي تحيط بالفرد ، وتتضمن المعتقدات المركزية توقعات نحو الذات (سلبية ، إيجابية) . ونظرة المستقبل (تفاؤلية ، تشاؤمية) . وتتكون من قسمين :

أ- معتقدات مركزية متعلقة بالعجز والضعف ومنها : عجز في تحقيق الأهداف وتوقعات الفشل في المستقبل وتدني تقدير الذات.
ب- معتقدات مركزية متعلقة بالاهتمام والكراهية ومنها : الشعور بالاهمال والشعور بالوحدة والشعور بعدم القيمة بين الاقران والشعور بالكراهية من قبل الآخرين.(كحلة ، ١٩٩٨ : 24)

وبالمعتقدات المركزية نستطيع ان نصف انفسنا والآخرين والعالم من حولنا بمصطلحات عمومية شديدة والزامية وجامدة غير قابلة للتغيير ، فمثلا النساء لا يصلحن الا لادارة المنزل وتربية الاطفال والاعنياء جشعون والفقراء طيبون ، والمعتقدات المركزية هي جزء من معالجتنا للمعلومات في حياتنا الطبيعية . (كوروين وآخرون ، ٢٠٠٨ : ١٢٤)

وعند تقويم البنى المعرفية للمعتقدات الجوهرية (القوالب الفكرية) . لابد من مراعاة أمور عدة ومنها:

- 1 - سيادة البنى المعرفية للمعتقدات المركزية في كثير من المواقف التي يتعرض لها الفرد .
- ٢ - عند استثارة البنى المعرفية للمعتقدات المركزية يتكون عنها مستوى عال من ردود الأفعال والانفعالات تؤثر في ادراك الفرد لخبراته وتطورها .
- ٣ - تنعكس البنى المعرفية الذاتية للمعتقدات المركزية على معارف الفرد.(Saferan,1990,p:227)

ثانياً : المعتقدات الوسطى Intermediate Belies

تتكون من الافتراضات ، والاتجاهات أو المواقف ، والقواعد . وهي أكثر صعوبة في تعديلها من الأفكار التلقائية لكنها أكثر قابلية للتطويع من الأفكار المركزية . (بيك ، ٢٠٠٧ : ٢١٣) وتؤثر هذه المعتقدات على رؤية الفرد للموقف والتي تؤثر على طريقة تفكيره وكيف يتصرف ويشعر ، والمعتقدات المركزية تؤثر على المعتقدات الوسطى التي تؤثر بدورها على الأفكار التلقائية أو الآلية ، ان المعتقدات المضمرّة أو الداخلية سميت بالمعتقدات الوسيطة لانها تقع بين المعتقدات المركزية والأفكار الآلية(العصار ، ٢٠١٥ : ١٣).

تنتج المعتقدات الوسطى الصور الذهنية والأفكار التي تشكل محتوى الأفكار الآلية أو التلقائية ويمكن فهم العلاقة بين المعتقدات الوسطى Intermediate Belief والأفكار التلقائية Automatic Thoughts عن طريق النظر الى مفهوم المخططات التي هي عبارة خطط مجردة عقلية تعمل كونها بناءات لتذكر المعلومات وتحدد الطريقة التي يفكر بها الفرد وادراك العالم الخارجي ، فمثلاً أن يفترض الفرد لكي أكون سعيداً يجب ان أكون ناجحاً في كل ما يعهد الي ، او ان يحبني الجميع (كوروين وآخرون ، ٢٠٠٨ : ٣١ - ٣٢) .

ثالثاً : الأفكار التلقائية Automatic Thoughts

وهي تيار من الأفكار تظهر بشكل تلقائي ولا تنتج من جهد او تأمل وتعد دائماً قصيرة وتأتي بصورة مختزلة ، ولا تقتصر على الافراد الذين يعانون من مشاكل نفسية ولكنها شائعة عند كل الناس وتكون بصورة لفظية او خيالية او كليهما (بيك ، ٢٠٠٧ : ١٢٥ . ١٢٧) . اطلق بيك Beck على الصور الذهنية اللاإرادية مصطلح (الأفكار الآلية) وتعد العبارات الداخلية- Self slatements والحديث الذاتي Self - talk من المصطلحات المرادفة لهذه الأفكار .

وأشار (كوروين وآخرون ، ٢٠٠٨) الى ان الأفكار الآلية تمثل الصور الذهنية وتيار الأفكار التي تصاحب الفرد بشكل ثابت وهو يتقدم في حياته العادية ، اما الأفكار التلقائية السلبية فهي الأفكار التي تثير الانفعالات غير الملائمة والسلبية ، على سبيل المثال يخبر الفرد نفسه (أشعر بـان تصرفاتي وفعالي خاطئة دوماً) وهذه المشاعر جاءت نتيجة لخبرة او حدث واحد مر به الفرد ويفترض النموذج المعرفي لأرون بيك (Beck) بأن يقوم الفرد يقوم بتشويه المعلومات الواردة اليه حتى أصبحت اطاراً نظرياً لفهم خبراته الذاتية والعالم من حوله. (كوروين وآخرون ، ٢٠٠٨ : ١٢٣)

وتمتاز الأفكار التلقائية بخصائص عدة منها :

- 1 - انها واضحة متميزة بصفة عامة بعيدة عن الغموض .
- ٢ - مصاغة بشكل يشبه الأسلوب الاختزالي الذي يقتصر على الكلمات الضرورية .
- ٣- خالية من التسلسل المنطقي الذي يتسم به التفكير الموجه لهدف goal - oriented او حل المشكلات . Problem - soliving
- 4 - تحدث بشكل انعكاسي تلقائي
- 5 - تبدو مقبولة ومعقولة للفرد يسلم بصحتها دون ارتياب (بيك ، ٢٠٠٧ : ١٢٧ - ١٢٨) .

ويرى (Beck) ان الأفكار التلقائية التي تنتج عن التشوه المعرفي تكون واضحة وجليّة في :

1 - التفكير بصورة متطرفة بين فكرتين متباعدتين ، اي يكون تفكيراً مستقطب .

٢ - تفسير الاحداث من وجهة نظر ذاتية .

3 - المبالغة وخصوصاً في اعمام الافكار .

4 - العجز وعدم القدرة على إدراك الأمور على حقيقتها وواقعيتها اي العجز المعرفي .

5 - تضخيم الاحداث واعطائها أكبر مما هو عليه.

ومن وجهة نظر (Beck) فإن تصحيح نمط التفكير الخاص بالفرد يكون عن طريق التعامل مع مشاكله والمساهمة في تخفيف حدتها (نحوي ، ٢٠١٠: 45 ، 46). أوضح (Beck) أن الشخصية تتكون من مخططات وابنية معرفية ، تتكون من معتقدات وافتراسات قد تكون صحيحة او خاطئة بناء على الخبرات التي يكتسبها الفرد في مرحلة النمو وتظهر الأفكار المشوهة بما في ذلك الإعمام الزائد بشكل لا إرادي بسبب الأحداث التي يمر بها الفرد ، وتمارس ضغطاً نفسياً عليه ، وفي معظم الحالات تكون هذه الأفكار سلبية تستند إلى افتراضات خاطئة . لذلك هي تشبه الحوار مع الذات ، ولا يستطيع الفرد التكيف معها أو التخلص منها ، مما يؤدي إلى تشويش عقلي وانزعاج نفسي (Early ,2000:p78)

وحتى يتمكن الفرد من الإعمام الزائد والتخلص من الآثار المترتبة لهذا التشوه عليه ان يدرك ان حدوث فشل او خطأ واحد لا يجعل منه فاشلاً ، وإن الاحداث غير السارة التي مرت به والمواقف السابقة ليست كافية ليكون منها اعتقادات عن نفسه والآخرين والمستقبل ، فالإعمام الزائد طريقة خاطئة في التفكير لذا فالخطوة الاولى لتجنب هذا التفكير السلبي هي تركيز الانتباه على الافكار التي يخبرها الفرد لنفسه والتيقظ للآراء والأفكار التي ليست لها دليل يدعمها ومتى ماكان الفرد واعياً فانه يستطيع مراقبة افكاره والاعتماد على التفسيرات المنطقية لهذه الأفكار . (Deffenbacher , & Zwemer,1986,p:291-281)

ويقترح (Meichenbaum , 1977) ان تغيير السلوك يحدث بسلسلة من العمليات الوسطى التي تتضمن الكلام الداخلي والبنى المعرفية والسلوكيات والنتائج التي تنتج عنها ، وعلى الافراد ان يدركوا أنهم ليسوا ضحايا الأفكار والمشاعر السلبية يبدؤون بحورات ذاتية إيجابية جديدة تحل محل الحورات السلبية (Corry,2000,p:295).

ومما تقدم فقد قام الباحث بتبني نظرية (Beck , 1967) المعرفية على وفق المبررات الآتية :

1 - لانها تعاملت مع الحياة النفسية للافراد والتي تتضمن الافكار ، والمشاعر ، والسلوكيات حيث تتفاعل هذه العناصر مع بعضها من غير ان يكون لاحدها الاسبقية على الآخر .

٢ - ركزت النظرية على ان الفرد يتعلم طريقة التفكير من النماذج المحيطة به وخصوصاً في مرحلة الطفولة حيث تمثل الخبرات التي يعيشها قاعدة لنمط التفكير الذي يتبناه الفرد فيما بعد ، وبهذا يصبح بالامكان تعليمه انماط من التفكير الصائب وتصحيح افكاره الخاطئة.

3 تعد النظرية المعرفية اكثر واقعية ومرونة في تفسير سلوك الفرد والتعرف على افكاره .

- الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الإعمام الزائد :

نظراً لعدم وجود دراسات سابقة تجريبية عن الإعمام الزائد ولندرة الدراسات الوصفية ارتى الباحث الى الاستفادة من الدراسات السابقة الوصفية في الاطار النظري والادوات والوسائل ، كون هذه الدراسة هي اول دراسة تجريبية عن الإعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

أ - الدراسات العربية :

1- دراسة رشيد(2017)

(الشخصانية والإعمام الزائد وعلاقتها بالإنتماء الاجتماعي)

الهدف من الدراسة الحالية هو قياس متغيرات الشخصية، والإعمام الزائد. والإنتماء الاجتماعي، إذ تم إختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، إذ بلغ حجم العينة (400) سجيناً سياسياً من السجناء السياسيين العراقيين ، وقد أعتمد الباحث نظرية (أرون بيك)، واستخرج الخصائص السيكمترية (الصدق، والثبات) للمقاييس الثلاثة، إذ أشارت النتائج إلى أن الظواهر الثلاث الشخصية الإعمام الزائد، والإنتماء الاجتماعي موجودة لدى عينة البحث وبدلالة احصائية باستعمال الإختبار التالي لعينة واحدة، في حين أن تحليل العلاقة باستعمال تحليل الانحدار المتعدد أشار إلى أن هناك تجمعاً من متبيلات الشخصية، وهي نقد الذات، تصورات غير حقيقية، أفكار سوداوية، إعتقادات خاطئة، وتجمعاً مع الإعمام الزائد وهي نظرة الذات، خيبة الأمل في الحياة تنتبأ بصورة مختلفة لكل عامل من عوامل الإنتماء الاجتماعي الأربعة.(رشيد ، 2017:1)

(الإعمام الزائد وعلاقته بالتفكير السريع - البطيء لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

يستهدف البحث الحالي التعرف الى الإعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الإعدادية وقد تكونت عينة البحث الحالي من (٣٨١) طالباً وطالبة من محافظة بغداد مديرية تربية الكرخ الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) وقد اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذا الأسلوب المتناسب من المدارس الإعدادية ، ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد مقياس الإعمام الزائد واختبار التفكير السريع - البطيء وبعد استخراج الخصائص السيكومترية تم تطبيقها لتحقيق أهداف البحث واستعملت عدد من الوسائل الإحصائية في هذا الدراسة منها : الاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ومعادلة الفا كرونباخ و معامل ارتباط بيرسون وقد توصل البحث إلى النتائج الآتية :

1. أن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم أعمام زائد .
2. هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) في الاعمام الزائد على وفق متغيري الجنس (ذكوراً ، اناثاً) ولصالح الذكور ، (والفرع العلمي والادبي) ولصالح الفرع العلمي.
3. هناك علاقة دالة إحصائية بين الاعمام الزائد والتفكير السريع - البطيء .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والذي يقاس من خلال الاختبار الزائي (في العلاقة بين الأعمام الزائد والتفكير السريع - البطيء على وفق متغير الجنس (ذكوراً و اناثاً) .
5. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) في العلاقة بين الاعمام الزائد والتفكير السريع - البطيء على وفق متغير الفرع العلمي و الادبي ولصالح الفرع الادبي
6. ان التفكير السريع - البطيء له اسهام عكسي دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) في الاعمام الزائد.

(المعموري ، أ: 2021)

ب_ الدراسات الاجنبية :

1- Filip Raes, James W. Griffith,et(2023)

(The role of negative overgeneralization on the depression self and general memory)

دور التعميم السلبي المفرط على اكتئاب الذات والذاكرة العامة)

قامت الدراسة على عينة مجتمعية مكونة من أكثر من 625 فرداً من الشباب ، ما إذا كانت هذه الأشكال المختلفة من الإفراط في التعميم مرتبطة بالاكتئاب حول الذات عند المتابعة لمدة 6 أشهر، وبينت النتائج ان التعميم السلبي المفرط واكتئاب الذات مرتبطين بشكل كبير ، ولكن لم يكن أي منهما مرتبطاً بالذاكرة العامة ، أشارت التفاعلات الثنائية والثلاثية إلى أن المستويات الأعلى من عمليات التعميم الزائد تتفاعل للتنبؤ بأعراض الاكتئاب. تنبأ الإفراط في التعميم على الذاكرة الذاتية والذاكرة العامة بشكل مستقل باحتمال تكرار نوبة اكتئابية كبرى خلال فترة المتابعة لدى الأفراد الذين عانوا من الاكتئاب سابقاً.

إجراءات البحث : تتضمن الإجراءات التي اتبعها الباحثان من اجل تحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته وفيما يلي توضيح لتلك الاجراءات:

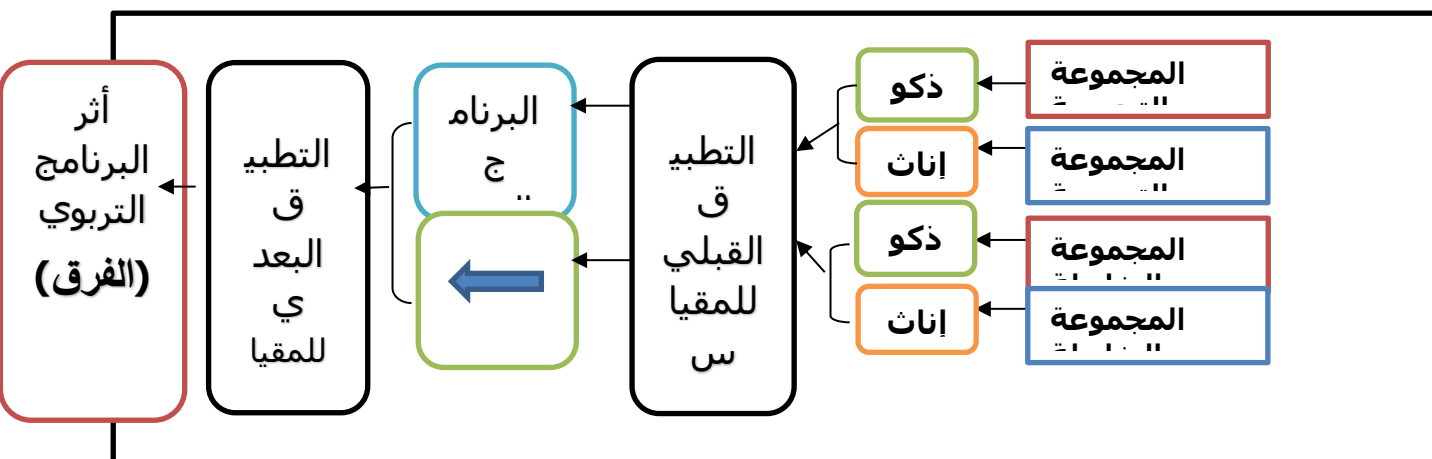
أولاً: منهجية البحث : تعد البحوث التجريبية من أدق البحوث العلمية، إذ يمكن أن تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة، ويكون هذا النوع من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية ويتم الكشف عن العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة المستقلة والتابعة عن طريق أحداث التغيرات التي من المفروض أن تظهر اثرها في التجريب مع ملاحظة المتغيرات الدخيلة وضبطها لمنع حدوث اي تلوث تجريبي أثناء التطبيق، ثم الوصول الى النتائج عن طريق جمع البيانات المتوفرة بعد التطبيق لغرض عرضها وتفسيرها (عبد الحفيظ ومصطفى، ٢٠٠٠: ١٠٧).

لذا تم استعمال المنهج التجريبي لغرض التعرف على اثر البرنامج التربوي في خفض الإعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الموصل.

ثانياً : مجتمع البحث : ويمثل مجتمع البحث الحالي جميع طلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية للساحل الأيسر واليمين في مركز محافظة نينوى (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي (2023 - 2024) إذ بلغ مجموع طلاب المرحلة الإعدادية (49782)¹ بواقع (26246) طالباً و (23536) طالبة، وانسجماً مع حدود البحث فقد شَمِلَ بلغ مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية في الصف الخامس (العلمي - الادبي) في مدينة الموصل.

ثالثاً : التصميم التجريبي : ويمثل التصميم التجريبي بنية البحث أو هيكلته التي يمكن من خلالها التوصل الى إجابات عن أسئلة البحث وضبط المتغيرات (عباس وآخرون، 2014: 185) ، إذ تختلف خطوات تطبيق المنهج التجريبي باختلاف تصميماته، فما يتطلبه تصميم من خطوات قد تقل أو تكثر عما يتطلبه تصميم آخر وذلك طبقاً لطبيعة التصميم، فمثلاً التصميم الذي يتطلب مجموعتين (تجريبية وضابطة) يختلف عن التصميم الذي لا يتطلب إلا مجموعة تجريبية واحدة فقط، وكذلك التصميم الذي تتعدد فيه المتغيرات المستقلة يختلف عن التصميم الذي يطبق لمعرفة أثر متغير مستقل واحد (العساف، 1995: 324). وتم اعتماد التصميم التجريبي ذي المجاميع الأربعة (مجموعتين تجريبيتين ، مجموعتين ضابطتين) التجريبية والضابطة (المتكافئتين) ذات القياس القبلي والبعدي، ويتم تعريض المجموعتين التجريبيتين للمتغير المستقل وتترك المجموعتين الضابطتين بعيدة عن تأثيره، وفي نهاية التجربة تقاس نتائج المجاميع الأربعة للظاهرة التي يطلق عليها المتغير التابع (ابراهيم، 2000: 143)، والمخطط (1) يوضح ذلك.

المخطط (1) التصميم التجريبي ذي المجاميع الأربعة



رابعاً: عينة البحث : - عينة التصميم التجريبي

تم اختيار الطلبة الذين لديهم اعمام زائد وكان عددهم (83) من اعدادية سارية للبنين واعدادية نسبية الانصاري للبنات والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) عينة البرنامج الذين لديهم الإعمام الزائد

ت	أسم المدرسة	المجموعة	النوع الاجتماعي		المجموع
			ذكور	إناث	
1	اعدادية سارية للبنين	تجريبية	22	--	22
		ضابطة	19	--	19
2	اعدادية نسبية الانصاري للبنات	تجريبية	--	23	23
		ضابطة	--	19	19
المجموع الكلي			41	42	83

خامساً: أداتا البحث : نظراً لعدم عثور الباحثان على اداة مناسبة لقياس الاعمام الزائد فقد تم بناء الاداة وكما يأتي :

اولاً- صدق المقياس

أ- الصدق الظاهري **Face Validity**:

يقصد به مدى تمثيل الاختبار للمحتوى المراد قياسه (العساف ،1995: 43)، ويشير ايبيل (Ebell,1972) والين (Allen & Yean,1979) الى ان أفضل طريقة للتأكد من صدق الاختبار هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحيته في قياس الخاصية التي وضعت لأجلها (Allen & Yean,1979:64) (Ebell,2009:555).

اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (80%) فأكثر من آراء الخبراء معياراً للدالة على الصدق الظاهري للمقياس

ب: صدق البناء **Construct Validity** :

وقد تم التحقق من خلال الخطوات في أدناه :-

أ- القوة التمييزية لفقرات المقياس

بعد تحديد حجم المجموعتين العليا والدنيا حسب القوة التمييزية للفقرات من خلال احتساب القيم الناتجة لها باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وعند مقارنتها بالقيمة الناتجة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (160) فقد تبين ان القيم الناتجة المحسوبة اكبر من

القيمة التائية الجدولية بأستثناء قيم الفقرات (2،7) من المجال الاول:المعتقدات المركزية ، (6،11) من المجال الثاني : المعتقدات الوسطى ، (6) من المجال الثالث :الافكار التلقائية ، اذ بلغت قيمهم المحسوبة اقل من الجدولية لذل قد تم حذفها ب- الاتساق الداخلي

لحساب معامل ارتباط درجات كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، سحبت استمارات عينة التمييز نفسها والبالغ عددها (300) استمارة وإخضاعها للتحليل الإحصائي ومن ثم استعمال الاختبار التائي الخاص بدلالة معاملات الارتباط، بهدف إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، وعند مقارنة القيم التائية المحسوبة والجدولية اظهرت النتائج ان القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298)

ثانيا- ثبات المقياس Reliability:

استخرج الثبات بطريقتين الاولى (طريقة اعادة الاختبار (Test-Retest Method) وقد اظهرت النتائج ان معامل الثبات قد بلغ (0,82) وهو يعد مستوى جيداً للثبات ، والثانية طريقة الفايرونباخ (Cornbrash) إذ بلغ (0,85) وهو مستوى ثبات جيد . وبذلك فقد اصبح المقياس جاهز للتطبيق

المقياس بصيغته النهائية :

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (46) فقرة ذات (5) بدائل هي (تتطبق علي دائما , تتطبق علي غالبا , تتطبق علي أحيانا , تتطبق علي نادراً) ، وتأخذ الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي كون الفقرات سلبية وتوزعت على ثلاث ابعاد هما: (المعتقدات المركزية) وبواقع (16) فقرة ، و(المعتقدات الوسطى) وبواقع (15) فقرة ، و(الافكار التلقائية) وبواقع (15) فقرة وقد بلغ مدى الدرجات (230-46) درجة وبمتوسط فرضي (138) درجة .

ب- البرنامج :

هدف البحث الحالي الى بناء برنامج تربوي لخفض الإعمام الزائد ومعرفة مدى اثره على طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل ومن اجل تحقيق الهدف قام الباحث بالاطلاع على عدد من لدراسات والبحوث حول خفض الإعمام الزائد وكذلك اطلع الباحث على الدراسات التي تضمنت برامج تربوية في مواضيع عدة مختلفة ومتنوعة وذلك للاستفادة منها في بناء البرنامج الحالي حيث ان أعداد اي برنامج يتطلب تخطيطاً سابقاً له هنالك عدد من الخطوات التي يمين اتباعها في اعداده ، لذا قام الباحث ببناء البرنامج على وفق نظرية ارون بيك (Aaron Beck) اذ جرى اعداد الجلسات بالاعتماد على ابعاد النظرية وتحليل نظرية ارون بيك (Aaron Beck) وتضمنت (16) جلسة وبواقع (5) للمجال الاول و(4) للمجال الثاني و(5) للمجال الثالث .

الخطوات الإجرائية للبرنامج

1- عنوان البرنامج

(أثر برنامج تربوي في خفض الإعمام الزائد لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل) .

2- الهدف العام للبرنامج التربوي.

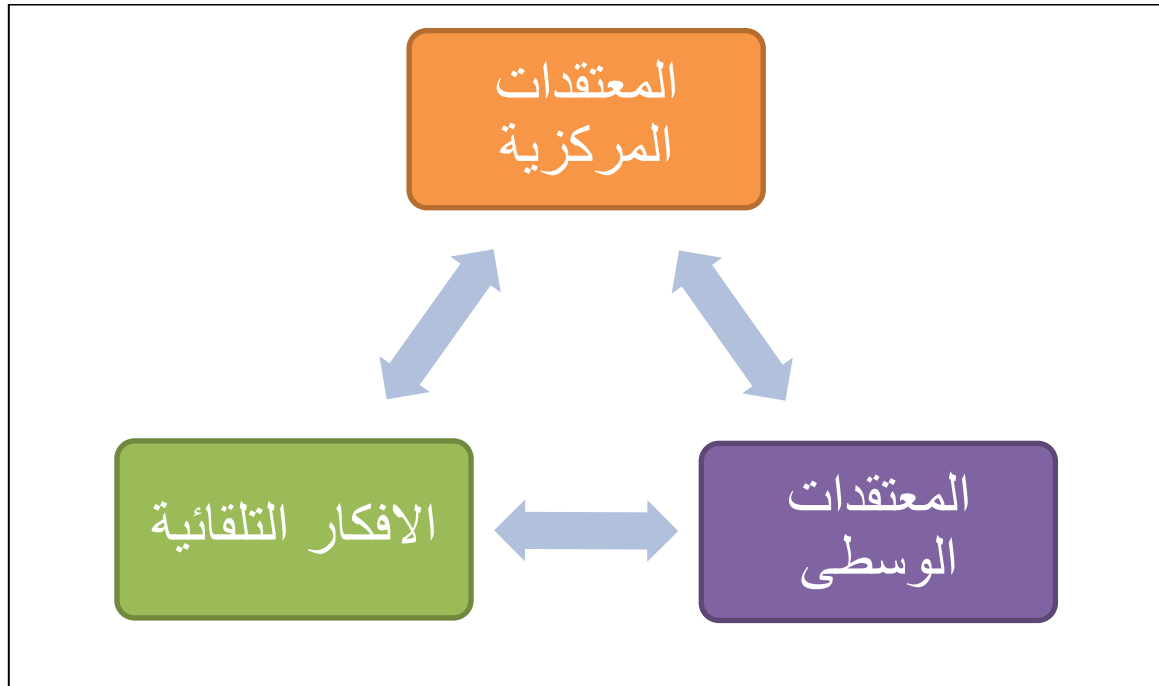
يهدف البرنامج إلى خفض الإعمام الزائد لدى افراد عينة البحث .

3- الأهداف الخاصة للبرنامج التربوي.

في ضوء الهدف العام حدد الباحث أهدافا خاصة يسعى لتحقيقها من خلال البرنامج الذي يحتوي على محاور أساسية تسهم في خفض الإعمام الزائد ، وقد وضعت الاهداف الخاصة في مقدمة كل درس من دروس البرنامج .

4- تحديد محتوى البرنامج:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج على نظرية ارون بيك (Aaron Beck) اذ تم بناء الجلسات وفق ابعاد النظرية وتحليل الاطار النظري للافكار التي طرحها ارون بيك (Aaron Beck) حيث حدد الباحث مجموعة من الجلسات والتي يمكن ان تخفض الإعمام الزائد عند الطلبة ، ويكون البرنامج بصيغته الاولى من (16) جلسة كما موضحة في الجدول (21) وبواقع (45) دقيقة ويحتوي كل جلسة على مجموعة من المحاور هي والشكل (2) يبين ذلك:



الشكل (2) مجالات النظرية التي حددها ارون بيك (Aaron Beck) اعداد الباحثان

الانشطة والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج هي :

- 1- عنوان الدرس : يحدد عنوان الدرس وفقاً للترتيب المنطقي الذي ينسجم مع طبيعة البرنامج التربوي .
- 2- التعريف : يتضمن تعريفاً نظرياً يتناسب مع عنوان الدرس واهدافه .
- 3- الهدف : يحدد اهداف الدرس وفقاً لخصائصه ومحتوياته التي ستعرض على المجموعة التجريبية .
- 4- المبادئ : تمثل مجموعة من القواعد والافكار والمواقف السلوكية التربوية والنفسية والاجتماعية المتعددة ذات العلاقة بمضمون الإعمام الزائد وابعاده .
- 5- الأمثلة والقصص : تتضمن الأمثلة والمواقف والقصص القصيرة ذات العلاقة بعنوان الدرس وبما يتناسب مع خصائصه واهدافه المبتغاة .
- 6- الاسئلة والمناقشات : مجموعة اسئلة وافكار يتم مناقشتها مع الطلاب .
- 7- التمارين : وتضم اسئلة أو مقترحات يطالب بها طلاب المجموعة التجريبية .
- 8- الواجب البيتي : وتتضمن مجموعة من الانشطة التي تضم مجموعة من الاسئلة التي ستقدم الى طلاب المجموعة التجريبية ومطالباتهم الاجابة عليها .

- صدق البرنامج

اعتمد الباحث الصدق الظاهري من معرفة مدى صدق البرنامج بصيغته الأولى المتكون من (16) جلسة الملحق رقم (9) على مجموعة من المحكمين في وعلم النفس التربوي لبيان آراءهم في مدى صلاحية البرنامج في مادته وأنشطته وطلب منهم إبداء رأيهم في كل جلسة وتعديل ما يرونه مناسباً وإضافة وحذف أي من الجلسات واعتمد الباحث نسبة القبول 75% فما فوق وقد أبدى المحكمون ملاحظاتهم وتعديلاتهم التي اخذ بها الباحث علماً أن نسبة الاتفاق كانت (88%) ولم يتم حذف أي جلسة من الجلسات . والجدول (2) يبين ذلك

الجدول (2)

نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية جلسات البرنامج

رقم الجلسة	عدد الذين وافقوا	نسبة الاتفاق	رقم الجلسة	عدد الذين وافقوا	نسبة الاتفاق
الاولى	18	100%	العاشرة	16	91%
الثانية	15	82%	الحادية عشر	15	82%
الثالثة	14	87%	الثانية عشر	15	82%
الرابعة	17	95%	الثالثة عشر	17	95%
الخامسة	14	78%	الرابعة عشر	14	78%
السادسة	16	91%	الخامس عشر	16	91%

100%	18	السادس عشر	82%	15	السابعة
النسبة المئوية الكلية 88%			95%	17	الثامنة
			91%	16	التاسعة

-التجربة الاستطلاعية للبرنامج

أجرى الباحث تجربة استطلاعية جلتين على عينة خارج عينة التطبيق الاساسية من طلبة الصف الخامس من اعدادية الزهور للبنين واعدادية صفية للبنات بتاريخ (2022/10/14،15) والغاية منها التعرف على وضوح الجلسات ومدى تقبل الطلبة للموضوع وكذلك ضبط زمن الجلسة فوجد الباحث قبولاً كبيراً عند الطلبة لهذا الموضوع ووجد الباحث أن زمن تطبيق الجلسة يستغرق من (40-47) دقيقة بوسط حسابي (43).

مواعيد لقاء جلسات البرنامج :

بعد اكمال جلسات البرنامج تم تطبيق البرنامج التربوي على العينة التجريبية من طلبة اعدادية سارية للبنين واعدادية نسيبة الانصاري للبنات والجدول (3) يبين مواعيد الجلسات .

الجدول (3) جلسات البرنامج ومواعيد القائها

ت	عنوان الجلسة	ذكور		إناث	
		اليوم	التاريخ	اليوم	التاريخ
1	التعريف بالبرنامج	الاحد	2023/10/7	الاحد	2023/10/7
2	المشكلات النفسية والانفعالية	الاحد	2023/10/15	الاحد	2023/10/15
3	اعاقه تحقيق الهدف	الثلاثاء	2023/10/17	الثلاثاء	2023/10/17
4	التفكير غير المنطقي	الاحد	2023/10/22	الاحد	2023/10/22
5	الشك في الآخرين وعدم الثقة	الاحد	2023/11/12	الاحد	2023/11/12
6	الاصرار على الرأي	الاربعاء	2023/11/15	الاربعاء	2023/11/15
7	تدني مفهوم الذات	الاحد	2023/11/19	الاحد	2023/11/19
8	تقبل النصيحة من الآخرين	الخميس	2023/11/23	الخميس	2023/11/23
9	تجنب الغرور	الاثنين	2023/11/27	الاثنين	2023/11/27
10	التنبؤ المطلق	الخميس	2023/11/30	الخميس	2023/11/30
11	القلق الزائد	الاحد	2023/12/3	الاحد	2023/12/3
12	الادراك المبهم للمشاعر	الخميس	2023/12/21	الخميس	2023/12/21
13	التأني بإصدار الاحكام	الاربعاء	2023/12/27	الاربعاء	2023/12/27
14	القناعات الخاطئة	الثلاثاء	2024/1/2	الثلاثاء	2024/1/2
15	الإععام الزائد	الاحد	2024/1/7	الاحد	2024/1/7
16	الجلسة الختامية	الاثنين	2024/1/8	الاثنين	2024/1/8

الوسائل الإحصائية :

1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

2- اختبار مربع كاي.

3- معامل ارتباط بيرسون.

4- معادلة حجم الاثر.

(علام ،2010:281)

عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن الفصل عرضاً للنتائج التي قد تم التوصل اليها الباحثان , فضلاً عن مناقشتها في ضوء هدف البحث وكما يلي:

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات خفض الاعمام الزائد في التطبيقين القبلي البعدي لمقياس الاعمام الزائد للمجموعة التجريبية وفقا لدرجات كل مجال على حدى والدرجة الكلية.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج الالوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الاختبارين القبلي البعدي للمجموعة التجريبية للاعمام الزائد وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين للدرجة الكلية ولكل مجال على حدى وكما هو موضح في الجدول (2) ادناه:

الجدول (2) الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وفقا للمجالات وبشكل عام

الأبعاد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الفائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المعتقدات المركزية	القبلي	45	65.4667	6.19237	33.216	2.016 (0.05)(44)	يوجد فرق دال لصالح البعدي
	البعدي		30.1556	4.63169			
المعتقدات الوسطى	القبلي	45	56.4444	4.73169	25.526	2.016 (0.05)(44)	يوجد فرق دال لصالح البعدي
	البعدي		28.8222	6.75644			
الافكار التلقائية	القبلي	45	56.8000	4.64465	23.473	2.016 (0.05)(44)	يوجد فرق دال لصالح البعدي
	البعدي		28.8222	7.57475			
الكلي	القبلي	45	178.7111	10.56070	41.266	2.016 (0.05)(44)	يوجد فرق دال لصالح البعدي
	البعدي		87.8000	11.88123			

يتبين من نتائج الجدول اعلاه أن جميع قيم الفائية المحسوبة اكبر من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (2.016) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (44) وهذا يعني وجود فرق ذو دلالة احصائية في متوسط درجات مستوى الاعمام الزائد ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي سواء على مستوى المجال او الدرجة الكلية.

وهذا النتيجة تشير الى ان البرنامج التربوي الذي اعده الباحث في خفض الاعمام الزائد قد اثر وبشكل ايجابي على العينة التجريبية ولكي يتمكن الفرد من تقليل الاعمام الزائد والتخلص من الآثار المترتبة لهذا التشوه عليه ان يدرك ان حدوث فشل او خطأ واحد لا يجعل منه انسان فاشل في حياته ، وان الاحداث الغير سارة التي يمر بيها الافراد والمواقف السابقة ليست كافية لكي يكون منها اعتقادات سلبية تؤثر عليهم والآخرين والمستقبل ، فالأعمام الزائد طريقة خاطئة في التفكير لذا فالخطوة الاولى لتجنب التفكير السلبي هي تركيز الانتباه على الافكار التي يخبرها الفرد لنفسه واليقظة للآراء والافكار التي ليس لها دليل يدعمها ومتى ما كان الفرد واعيا فانه يستطيع مراقبة افكاره والاعتماد على التفسيرات المنطقية لهذه الافكار لان الاعمام الزائد كما ذكره (اليس) هو اسلوب من اساليب الافكار اللاعقلانية الذي ان الفرد يعمم النتائج بشكل زائد ولا يعتمد على التفكير الدقيق على سبيل المثال الطالب الذي فشل في اختبار يحكم على نفسه انه لا يملك اساسا للنجاح وانه فاشل فقد عمم تفكيره الغير منطقي على وجهة حياته المستقبلية ، لذلك فان البرنامج قد خفض هذه الفكرة (الافكار غير العقلانية) من خلال التركيز على الافكار المنطقية الايجابية بان فشله في هذا الاختبار ليس نهاية الحياة لديه بل هو منطلق الى النجاح كون شارع النجاح مليء بالمطبات السلبية التي تمثل مطبات غير عقلانية فكان هدف البرنامج هو تجاوز هذه المطبات .

المصادر

- 1- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: اساليبه وميادين تطبيقه ، ط ١ ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 2- إبراهيم، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) : أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- 3- ابو اسعد ، احمد عبد الطيف ، (2011): تعديل السلوك الانساني (النظرية والتطبيق) ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط1.
- 4- بيك ، جوديث (٢٠٠٧) : العلاج المعرفي : الأسس والابعاد ، تقديم : آرون بيك ، ترجمة طلعت مطر ، مراجعة: إيهاب الخراط ، ط 1 ، القاهرة ، المركز القومي للترجمة .
- 5- جابر ، جابر عبد الحميد (١٩٧٩) : علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار النهضة العربية
- 6- الحارثي، إبراهيم احمد مسلم (١٩٩٩) تعليم التفكير ، السعودية ، الرياض ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر ...
- 7- خليفة ، عبد اللطيف محمد (٢٠٠٠) : الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .

- 8- خليل ،بسمة عبد (2006): اثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشوهات المعرفية في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الاساسية والثانوية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، المملكة الهاشمية الاردنية ، عمان .
- 9-الراجح، أمل (٢٠٠٤) : العلاقة بين الاخطاء المعرفية وأعراض الاكتئاب في ضوء متغيرات العمر والجنس والحالة الاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياض ، جامعة الملك سعود
- 10-رشيد ، نبيل عباس ،(2017) : الشخصانية والاعمام الزائد وعلاقتها بالانتحاء الاجتماعي ، اطروحة دكتوراه غير منشورة في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، جامعة المستنصرية ، بغداد .
- 11-روبي ، محمد (٢٠١٤) فاعلية برنامج علاجي قائم على تعديل الافكار اللاعقلانية في خفض زملة التعب النفسي، مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية ، العدد ٦ .
- 12-السامرائي ، عواطف (١٩٩٧) : بعض الاضطرابات النفسية وأثرها في ارتكاب الجريمة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .
- 13-السنيدي ، خالد (٢٠١٣): التشوهات المعرفية وعلاقتها بسممة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين ، السعودية ، الرياض : جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.
- 14-سويد ، عبد المعطي (2007) مهارات التفكير ومواجهة الحياة ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
- 15-شعفوط ، حسام جمال (٢٠١٩) : الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بسمتي الانبساط والانطواء لدى عينة من الممرضين العاملين في مستشفيات الخليل ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة الخليل .
- 16-الشكري ، إبراهيم عبد السادة حسن (٢٠١٨): اضطراب الاكتناز وعلاقته بالتشوهات المعرفية، جامعة بغداد، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 17-الشناوي ، محروس محمد (١٩٩٦): العملية الارشادية والعلاجية ، موسوعة
- 18-عباس، محمد خليل، وآخرون (٢٠١٤): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، الطبعة الخامسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 19-العباسي ، عامل فاضل خليل (٢٠١٨) : أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي في العلوم السلوكية ، دار نون للطباعة والنشر ، بغداد
- 20-عبد الحفيظ، اخلاص محمد ومصطفى حسين باهي (٢٠٠٠م) : طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية، دار القلم، الكويت.
- 21-الفرجاتي ، السيد محمود (١٩٩٧) : دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ،كلية التربية، جامعة المنصورة.
- 22-كحله ، ألفت (١٩٩٨) : العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرض الاكتئاب ، القاهرة ، ابريك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 23-كوروين ، بيرني ، رول ، بيتر ، بالمر ، ستيفن (٢٠٠٨) العلاج المعرفي السلوكي المختصر : ترجمة محمود مصطفى ، القاهرة ، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24-المعموري ، خديجة هادي ،(2021): الاعمام الزائد وعلاقتها بالتفكير السريع _ البطيء لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية بنات .
- 25-نحوي ، عائشة (٢٠١٠) : العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية : مساهمة في تطبيق العلاج بالبرمجة اللغوية ، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة ، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية
- 26-نعيمه ، عزى صالح وفاطمة صادقي (٢٠١٩) : العلاج المعرفي السلوكي : مقارنة نظرية حول نظرية ارون بيك وجيفري يونغ ، مجلة آفاق علمية ، المجلد (١١) العدد3.
- 27- Beck, A. (1967). **Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects**. New York: Harper & Row
- 28- Adms, S.,2011, Human Givens Theory of cognitive Distortion.
- 29- Kaplan & Sadock's (2009): **comprehensive textbook of psychiatry [edited by] Benjamin James Sadock**, Virginia Alcott Sadock, Pedro Ruiz. Philadelphia : Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- 30- Barriga, Landau, Stinson, Liau, & Gibbs, (2000). **Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents**. Criminal Justice and Behavior, 27(1).
- 31- Safran, J. (1990): **Towards a refinement of cognitive thery in light of inter personal theory**. clinical psychology Review, 10.
- 32- Padilla, M. J. (1990). **The science process skills. Research matters—To the science teacher**, No. 9004. Reston, VA: National Association for Research in Science Teaching (NARST).
- 33- Corry, G. (2000). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, Thomson-Brooks/Cole, Australia.
- 34- Adms, S.,2011, Human Givens Theory of cognitive Distortion.
- 35- Allen, M. & Yen, E(1996): **Introduction to measurement theory**, stet colifornia, U.S.A.
- 36-Anastasi , Ann (1988). "**Psychological testing**" publishing Co,Inc, 4 ed, new York